

## Marathon Etten-Leur



Gisteren onder ideale omstandigheden mijn 10e marathon gelopen. Het was de vierde keer dat ik in Etten Leur aan de start stond voor een hele. Op tijd richting de Nobelaar vertrokken, en na een paar minuten kreeg ik gezelschap van Rob Konings. Hij vertelde me dat ook Peter van de Broek mee ging doen, dus waren we al met 3 bekenden.

Om half 12 werden we weg geschoten, en ik voelde me goed. Bij het 2 kilometer bordje keek ik op mijn horloge, en daar zag ik dat ik rond de 7 minuut 30 zat. Gelijk het tempo wat laten zakken, maar toen kwam ik even later weer een bordje 2KM tegen.....Dit bleek het goede bordje te zijn, dus toen maar weer terug naar het tempo waar ik in gestart was.

Ik kon aansluiten bij een groepje, en de eerste 5KM heb ik op kop gelopen. Daarna werden we ingehaald door een sneller groepje, en daar ben ik bij aangepikt. Op het 10KM punt kwam ik door op 47:05 min. Ik was dus weer te snel gestart, maar dacht er deze keer mee weg te komen. Iets voorbij dit punt kreeg ik gezelschap van Michel. Hij zorgde voor verse sponzen, en de nodige peptalk. Toen was ik nog in staat om af en toe een kort gesprek te voeren. Op het halve marathon punt kwam ik door op 1u42. Het tweede stuk dus precies in het goede tempo gelopen.



Nadat ik even bij Maaike gestopt was, en de gels in ontvangst genomen had, begon ik aan het tweede stuk. Michel stond me op te wachten bij de molen, en van daaruit weer het viaduct over. Tot de 25 kilometer ging het nog steeds goed. Ik had ondertussen de 3 minuten verspeeld, en zat precies op schema voor een tijd van 3u30. Wel een beetje een vervelend gevoel in mijn lies, maar gelukkig werd dit niet erger.

Bij kilometer 30 liep ik achter op schema, en was ik al door verschillende loper

rs ingehaald. Dit bleef zo tot de 35 kilometer. Hierna had ik weer wat kracht gevonden, en ik ging zelf weer lopers terug inhalen. Michel had dit ook gezien, en moedigde me aan. Maar daarna kwam het valse plat naar het viaduct, en hierna het viaduct zelf. Met kleine pasjes voorzichtig het viaduct over, en toen de laatste loodzware c.a. 3 km in.

Gefinist in 3u44. In eerste instantie een beetje een domper, want ik had graag een nieuw PR in mijn 10e marathon gelopen. Maar met ruim 3KG zwaarder dan vorige marathons, en veel minder trainingskilometers achteraf gezien nog niet zo slecht. Volgende marathon maar weer eens wat serieuzer gaan trainen :-). Na de hele triathlon ben ik een beetje overmoedig geworden, terwijl een gewone marathon natuurlijk nooit onderschat mag worden. Hopelijk heb ik er weer van geleerd...

Hans Schoonen Rucphen

Startnummer 186

Categorie Thetford marathon

Categorie M45

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

---

Bruto uitslag Netto uitslag

Split 10km 47:13 47:05

split 21km 1:42:40 1:42:32

Split 31k 2:38:19 2:38:11

Finish 3:44:43 3:44:35